

**Примірне чотиритижневе меню на зимовий період
для харчування дітей у закладах дошкільної освіти м. Сміла
на 2022 рік**

I ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК 1 тиждень

Назва страви	Вага порції, г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із свіжої капусти і моркви	48		41,84	
Салат із квашеної капусти		55		47,81
Банос по-гуцульськи з твердим сиром	100	130	157,66	211,23
Омлет натуральний з молоком	48	55	98,96	110,30
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Напій лимонний	100	120	30,67	31,23
Фрукти свіжі (яблуко)	52	70	23,40	31,50
Всього:			423,63	503,17
Обід				
Салат із вареного буряка з цибулею	44	55	33,74	40,16
Суп гороховий	150	200	95,19	119,18
Плов з м'ясом і рисом (зі свининою)	130	160	258,74	337,65
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	128,65	146,60
Всього:			587,42	714,69
Вечеря				
Морква по-корейськи негостра	42	55	30,33	36,93

Куліш пшоняний з м'ясними фрикадельками (куряче філе)	85/55	115/60	212,22	270,17
Молоко	150	200	78	104,00
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
Всього:			373,95	482,30
Всього за день:			1385	1700

ВІВТОРОК 1 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви з олією	42	55	29,78	36,00
Суфле із сиру кисломолочного з манкою із сметанним соусом	100/20	125/30	307,36	367,40
Напій лимонний	100	120	30,67	31,23
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	53,40	71,20
Всього:			421,21	505,83
Обід				
Овочеве асорті: морква, цибуля, капуста, зелений горошок	41	55	29,77	36,71
Суп картопляний з гречкою	150	200	73,08	89,48
Шніцель із свинини	55	70	159,63	205,68
Каша ячна в'язка з маслом	80	100	87,34	100,83
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Сік виноградний	120	180	64,80	97,20
Всього:			485,92	601,00
Вечеря				
Салат із капусти і яблук	42	55	28,80	34,79
Риба тушкована з овочами	50	70	60,71	75,38
Каша пшенична	80	100	82,48	102,58
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Какао з молоком	120	150	55,40	74,80
Сирна паличка	40	55	159,13	207,52

Фрукти свіжі (яблука)	45	60	20,25	27,00
Всього:			477,87	593,17
Всього за день:			1385	1700

СЕРЕДА 1 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Морква тушкована в сметанному соусі	45	60	54,19	82,59
Молочна манна каша	150	200	172,02	214,43
Чай зелений	100	120	0,03	0,05
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
Всього:			350,74	439,37
Обід				
Салат із свіжої капусти та цибулі	42	55	26,14	31,31
Борщ по-бахмацьки з квасолею та кип. сметаною	150	200	101,53	135,28
Товченики м'ясні (куряче філе)	50	60	198,60	239,65
Каша гречана розсипчаста з маслом	80	100	137,04	170,45
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	117,88	71,80
Всього:			652,29	776,44
Вечеря				
Бурякове пюре	42	55	32,94	40,19
Печеня по-домашньому з курячим м'ясом	155	205	263,03	334,25
Йогурт (кефір)	100	125	59	73,75
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	27	36,00
Всього:			381,97	484,19
Всього за день:			1385	1700

ЧЕТВЕР 1 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із капусти і цибулі	42	55	27,54	32,99
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Сирно-моркв'яний пудинг з яблучним соусом	110/20	140/30	248,90	292,80
Напій вітамінний	100	120	37,90	37,90
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,40	71,20
Всього:			438,84	505,99
Обід				
Салат із цибулі маринованої і зеленого горошку	40	55	35,96	40,57
Суп вівсяний	150	200	83,98	105,35
М'ясо, тушковане з овочами (куряче філе)	50	65	157,62	200,61
Каша пшенична розсипчаста з цибулею	80	100	122,38	152,10
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Сік виноградний	100	150	54	81,00
Всього:			525,04	650,73
Вечеря				
Салат із вареного буряка з родзинками	41	55	42,07	56,09
Фіш-боли рибні в томатному соусі	50	60	67,51	90,03
Макарони відварні з овочами	80	100	93,31	127,60
Какао з молоком	120	150	58	74,80
Ватрушка з сиром кисломолочним	40	55	133,23	158,76
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	27	36,00
Всього:			421,12	543,28

Всього за день:			1385	1700
-----------------	--	--	------	------

П'ЯТНИЦЯ 1 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви і капусти	41	55	27,73	33,41
Омлет	38	40	71,04	73,10
Молочна каша «Дружба»	150	200	190,41	240,79
Напій лимонний	100	120	30,39	31,23
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Фрукти свіжі (яблуко)	53	70	23,85	31,50
Всього:			414,52	481,13
Обід				
Салат із капусти з олією	42		27,54	
Салат із квашеної капусти з олією		55		29,15
Бурячник із кип'яченою сметаною	150	200	68,08	97,23
Тюфтелька куряча з овочами	50	70	172,43	224,85
Каша кукурудзяна з маслом	80	100	103,70	71,80
Хліб цільнозерновий	30	30	71,10	71,10
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	98,93	37,90
Всього:			541,78	661,66
Вечеря				
Салат із вареного буряка та яблука	42	55	33,22	40,54
Шарові голубці з м'ясом (куряче філе)	140	180	218,21	285,35
Кисіль молочний	160	210	130,99	169,00
Фрукти свіжі (банан)	52	70	46,28	62,32

Всього:			428,70	557,21
Всього за день:			1385	1700

II ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК 2 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із капусти з морквою і зеленим горошком	40	60	33	49
Каша «Янтарна» (пшоняна з яблуком)	80	100	126	155
Омлет з молоком та овочами	70	70	130	130
Чай з лимоном	100	120	15	15
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
Всього:			402	456
Обід				
Ікра з буряка	40	40	60	60
Суп гороховий (або з квасолею)	150	200	142	174
Котлета натуральна з філе курки, панірована в сухарях	50	75	126	177
Каша кукурудзяна з маслом	80	100	88	110
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	62	78
Всього:			549	670
Вечеря				
Салат зі свіжої моркви з часником	40	60	31	37
Макаронник зі свининою	150	200	298	397

Молоко	150	200	78	104
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
Всього:			434	574
Всього за день:			1 385	1 700

ВІВТОРОК 2 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви з олією	60	80	31	41
Сирно - вермішелева запіканка з соусом із суміші сухофруктів	120	150	261	299
Гарбуз припущений	50	60	47	56
Напій вітамінний	100	120	12	14
Фрукти свіжі(яблука)	30	40	13	18
Всього:			364	428
Обід				
Салат із буряка з часником	30	40	11	15
Суп рисовий із сметаною та зеленню	150	200	68	91
Бігос з м'ясом курки та гречкою	120	150	450	550
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Сік фруктовий виноградний	120	150	71	89
Всього:			671	816
Вечеря				
Салат із капусти з вареним буряком(квасолею)	40	40	46	46
Рибна котлета	40	60	38	58
Картопляне пюре з маслом вершковим	110	160	109	159
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Йогурт (кефір)	100	125	59	86

Фрукти свіжі (банан)	60	80	27	36
Всього:			350	456
Всього за день:			1 385	1 700

СЕРЕДА 2 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви і яблука	40	60	45	67
Молочна каша манна	150	200	198	263
Чай зелений з лимоном	100	120	5	15
Кекс з родзинками	65	65	234	234
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	27	36
Всього:			509	615
Обід				
Цибуля маринована	30	40	15	19
Борщ «Полтавський» із кип'яченою сметаною	150	200	116	155
Кнелі із м'яса курячого з рисом в томатно-сметанному соусі	60	80	142	180
Пшенична каша	80	100	95	119
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	62	78
Всього:			501	622
Вечеря				
Овочеve асорті	50	60	45	54
Верещака (свинина , тушкована в буряковому квасі)	60	80	125	169
Картопля тушкована з цибулею та томатом	80	100	95	119

Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Какао з молоком	150	180	84	101
Фрукти свіжі (банан)	60	80	27	36
Всього:			375	463
Всього за день:			1 385	1 700

ЧЕТВЕР 2 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Буряк по-корейськи негострий	80	100	90	100
Омлет	60	60	110	110
Хліб цільнозерновий, сир твердий	30/10	30/15	107	125
Какао з молоком	150	180	84	101
Фрукти свіжі (банани)	60	80	53	71
Всього:			444	507
Обід				
Салат з моркви та твердого сиру з квасолею	40	50	42	50
Суп картопляний з фрикадельками з курячого м'яса	150	200	117	156
Риба запечена під соусом «Бешамель»	60	80	93	132
Каша ячна	80	100	109	125
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Сік фруктовий виноградний	120	150	71	89
Всього:			503	623
Вечеря				
Салат з капусти і яблука	60	80	52	59
Львівський сирник з морквою запечений із сметанним соусом	150	200	328	434

Чай «Каркаде»	100	120	5	6
Фрукти свіжі (банани)	60	80	53	71
Всього:			438	570
Всього за день:			1 385	1 700

П'ЯТНИЦЯ 2 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із капусти з морквою (квасолею)	40	60	33	49
Молочна вівсяна каша	150	200	216	236
Напій вітамінний	100	120	12	14
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Фрукти свіжі (банани)	60	80	53	71
Всього:			385	441
Обід				
Пюре бурякове	50	75	49	78
Капусняк зі кип'яченою сметаною	150	200	78	98
Курячі нагетси	60	80	132	175
Макарони відварні з маслом вершковим	80	100	114	149
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	62	78
Всього:			506	649
Вечеря				
Салат морква по-корейські негостра	60	80	40	50

М'ясо куряче відварне в кисло-солодкому соусі	60	80	256	321
Гречана каша в'язка з маслом вершковим	80	100	93	99
Молоко	150	200	78	104
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	36
Всього:			494	610
Всього за день:			1 385	1 700

III ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК 3 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із свіжої капусти та моркви	40	-	46,7	-
Салат із квашеної капусти	-	50	-	79,6
Полента	80	128	120	175
Омлет з твердим сиром	57	57	118	123
Чай з лимоном	150	180	7,5	7,5
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	36,0	45
Всього:			328,2	430,1
Обід				
Салат із вареного буряка з цибулею	40	55	66,9	92
Куліш гороховий	180	190	170,08	181
Паличка куряча	45	60	115,2	144
Каша гречана з маслом	80	103	125,6	157
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1

Узвар із сухофруктів(суміш-яблуко+груша)	150	180	108,3	130
Всього:			657,18	775.1
Вечеря				
Салат зі свіжої капусти і моркви	40	60	36,25	39
Чахохбілі із курячого м'яса	32/45	43/60	97,52	121,9
Каша пшенична з маслом	80	100	73,39	109
Молоко	150	200	85,36	109,2
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	36,0	45
Всього:			399,62	495,2
Всього за день:			1385	1700

ВІВТОРОК 3 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви з олією	40	50	37,8	41,2
Сирно-рисова запіканка з фруктовим соусом	160/22	205/20	230,8	301
Чай чорний	150	180	7,5	7,5
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	36,0	45
Всього:			383,2	465,8
Обід				
Салат із капусти та вареного буряка	40	55	46,08	57,6
Суп картопляний «Геркулесовий»	150	200	66,47	83
Плов з булгуру та м'яса(свинина)	160	200	190,0	240
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Сік фруктовий (виноградний)	120	185	81,7	122
Всього:			455,35	573,7

Вечеря				
Овочеве асорті: буряк, морква, цибуля, квасоля	45	55	36	45
Товченики рибні	35	53	62,08	77,6
Локшина відварна з маслом	80	100	133,88	171,1
Какао з молоком	150	180	76,0	95
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,25	71
Булка здобна	60	65	185,24	200,8
Всього:			546,45	660,5
Всього за день:			1385	1700

СЕРЕДА 3 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із капусти з морквою	40	50	37,2	47
Каша молочна пшоняна з гарбузом	160	200	180	235
Чай зелений з лимоном	150	180	7,5	7,5
Булка дитяча	42	50	124,55	145,4
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	36,0	45
Всього:			385,25	479,9
Обід				
Салат із капусти та моркви	40	-	36	-
Салат із квашеного огірка і цибулі	-	55	-	45
Борщ український із квасолею та кип'яченою сметаною	150	200	108	135
Каша гречана розсипчаста з маслом	80	100	80,4	100,5
Гуляш із свинини	55	70	114,4	148,2
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1

Узвар із суміші сухофруктів для компоту	150	180	69,28	86,6
Всього:			479,18	586,4
Вечеря				
Морква по корейські негостра	45	55	50,4	63
Суфле з вареного кур. м'яса та рису	90	110	212,89	269,7
Товчанка	80	100	93,18	116,5
Йогурт	100	120	57	68,4
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	36,0	45
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Всього:			520,57	633,7
Всього за день:			1385	1700

ЧЕТВЕР 3 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви та яблука	40	50	58,8	67,26
Пудинг сирно-яблучний	170	220	280,2	359
Напій лимонний	150	180	7,5	7,5
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,4	71,2
Всього:			399,9	504,96
Обід				
Ікра бурякова	60	75	48,32	54,15
Суп з фрикадельками(курячі)	150	200	125,08	156,36
Рибне суфле	50	75	70,58	93,3
Каша ячна з маслом	80	100	100	125,0
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Сік фруктовий (виноградний)	120	155	82,78	102,6

Всього:			497,86	602,51
Вечеря				
Салат із капусти та моркви	40	55	32	40
Каша гречана розсипчаста з маслом	80	100	80,4	100,5
Оладки курячі	85	105	182,11	228,89
Какао з молоком	120	150	85,63	107,04
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	36,0	45
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Всього:			487,24	592,53
Всього за день:			1385	1700

П'ЯТНИЦЯ 3 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із моркви та сиру твердого	65	80	62,4	78,0
Молочна вівсяна каша	160	200	193	235
Напій вітамінний	120	150	32,53	40,66
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53,4	71,2
Всього:			341,3	424,76
Обід				
Салат із капусти з цибулею	40	-	36,91	-
Салат із квашеного огірка і цибулі	-	52	-	46.14
Бурячник з кип'яченою сметаною та яйцем	150	200	114,2	134,0
Биточок рублений з курятини паровий з соусом	58/20	77/25	170,04	218,8

Макарони відварні	80	100	134,67	171,0
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Узвар із сухофруктів(суміш-яблуко+груша)	150	180	69,28	86,6
Всього:			596,20	727,87
Вечеря				
Салат із буряка та яблука	45	55	45,6	57,0
Каша пшоняна «Козацька» з м'ясом (курятина)	130	160	190,04	246,3
Молоко	150	200	87,36	101,8
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	53,4	71,2
Хліб цільнозерновий	30	30	71,1	71,1
Всього:			447,5	547,4
Всього за день:			1385	1700

IV ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК 4 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат з капусти, моркви та яблук	50	60	40	47
Каша « Боярська» пшоняна з родзинками	80	100	160	180
Омлет «Драчена»	42	42	108	108
Чай з лимоном	100	120	30	42
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	27	36
Всього:			409	484
Обід				

Ікра з буряка	70	70	43	43
Суп сочевичний	150	200	90	130
Ліниві голубці	120	160	280	335
Узвар із сухофруктів (яблука, чорнослив)	120	150	40	95
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Всього:			524	674
Вечеря				
Салат зі свіжої моркви з олією	60	60	43	43
Болоньєзе	60	80	160	200
Вермішель відварна з маслом	90	100	118	142
Молоко	150	200	78	104
Фрукти свіжі (банан)	60	60	53	53
Всього:			567	650
Всього за день:			1385	1700

ВІВТОРОК 4 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат з капусти та моркви	50	75	32	48
Гратен «Зебра»(запіканка сирна з какао) з соусом із сухофруктів	112	155	235	283
Чай «Каркаде»	100	120	2	31
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53	71
Всього:			393	504
Обід				
Салат з вареного буряка з часником	60	65	53	66

Суп гречаний	150	200	105	143
Чахохбілі з курячого м'яса	55	60	200	225
Каша кукурудзяна з маслом	80	95	88	109
Сік фруктовий (яблучний)	120	150	50	63
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Всього:			567	677
Вечеря				
Корейська морква негостра	60	80	48	55
Рибні тюфтелі в томатно-сметанному соусі	60	80	160	180
Каша ячнева з маслом	90	100	114	124
Какао з молоком	100	120	76	125
Фрукти свіжі (яблука)	60	80	27	35
Всього:			425	519
Всього за день:			1385	1700

СЕРЕДА 4 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат з яблук та моркви	50	75	37	56
Молочна каша «Дружба» (рис з пшоном)	150	200	144	198
Чай зелений з лимоном	100	120	1,27	27
Здоба звичайна (плюшка)	30	70	203	239
Яблуко печене	60	80	27	36
Всього:			412	556
Обід				
Цибуля маринована	60	80	42	50

Борщ вегетаріанський зі сметаною перекип'яченою	150	200	96	118
Бефстроганов у сметанному соусі	70	80	158	192
Локшина відварна з маслом	90	100	128	142
Узвар із сухофруктів	120	150	43	70
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Всього:			538	643
Вечеря				
Салат «Щітка» (капуста, буряк, морква, цибуля, зелень)	55	65	26	36
Пудинг з курятини	65	80	122	129
Картопля відварна	100	120	133	159
Йогурт (кефір)	100	125	56	70
Фрукти свіжі	60	80	27	36
Хліб цільнозерновий	30	300	71	71
Всього:			435	501
Всього за день:			1385	1700

ЧЕТВЕР 4 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат із свіжої капусти	40	50	34	47
Омлет з морквою	60	70	118	133
Сік фруктовий (персииковий)	120	150	82	102
Хліб цільнозерновий з сиром твердим	30/10	30/10	71/36	71/36
Фрукти свіжі (банан)	60	80	53	71
Всього:			394	460
Обід				

Салат з буряка та цибулі	40	50	29	45
Капусняк зі сметаною, перекип'яченою	173	200	81	107
Кури з яблуками в сметані	60	80	275	317
Каша ячна з маслом	90	100	104	114
Напій вітамінний	100	120	5	43
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Всього:			565	697
Вечеря				
Салат з моркви з часником	60	70	39	42
Рибні палички	55	80	211	253
Каша пшенична з маслом	80	90	89	102
Какао з молоком	100	120	60	110
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	27	36
Всього:			426	543
Всього за день:			1385	1700

П'ЯТНИЦЯ 4 тиждень

Назва страви	Вага порції , г		Енергетична цінність, ккал	
	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.	1 р.-4 р.	4р.-6 (7) р.
Сніданок				
Салат з моркви та сиром твердим	50	75	57	86
Молочна манна каша	150	200	197	244
Сік виноградний	100	120	20	63
Булочка домашня	30	33	94	96
Фрукти свіжі (яблуко)	60	80	27	35
Всього:			395	524

Обід				
Буряк по - корейськи негострий	40	60	35	43
Суп овочевий з кип'яченою сметаною	150	200	63	90
Котлета рублена з курятини	65	80	221	259
Каша гречана з маслом	100	105	119	122
Узвар із суміші сухофруктів для компоту	120	150	36	74
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Всього:			545	659
Вечеря				
Салат з капусти і цибулі	60	80	27	32
Рагу овочеве з м'ясом	120	150	242	277
Молоко	150	200	78	102
Яблуко печене	60	80	27	35
Хліб цільнозерновий	30	30	71	71
Всього:			445	517
Всього за день:			1385	1700